

# もぐもぐタイムズ

福生市学校給食センター  
平成31年度 4月号



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



<p><b>給食の約束</b></p> <p>みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。</p>	<p>給食の前に手をきれいに洗う</p>	<p>協力して準備を行う</p>	<p>いただきます</p> <p>あいさつをきちんとする</p>
<p>姿勢を正しくし、よくかんで食べる</p>	<p>汚い話や気持ちの悪い話をしない</p>	<p>決められた時間内に食べ終わる</p>	<p>食器は大切に使う</p>

## 給食当番の仕事

### ① 身じたくを整える

マスクでは鼻と口をしっかりとおう

清潔な白衣を身につける

つめは短く切る

ぼうしから髪の毛が出ないように

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく

### ② 食器や食缶を運ぶ

重いものは1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

### ③ 料理を丁寧に盛り付ける

1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

<input type="checkbox"/> 下痢をしている	<input type="checkbox"/> 風邪をひいている
<input type="checkbox"/> おなか痛い	<input type="checkbox"/> 熱っぽい
<input type="checkbox"/> 吐き気がする	<input type="checkbox"/> 手や指に傷がある



# もぐもぐタイムズ

福生市学校給食センター  
平成31年度 4月号



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょうか。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供してきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

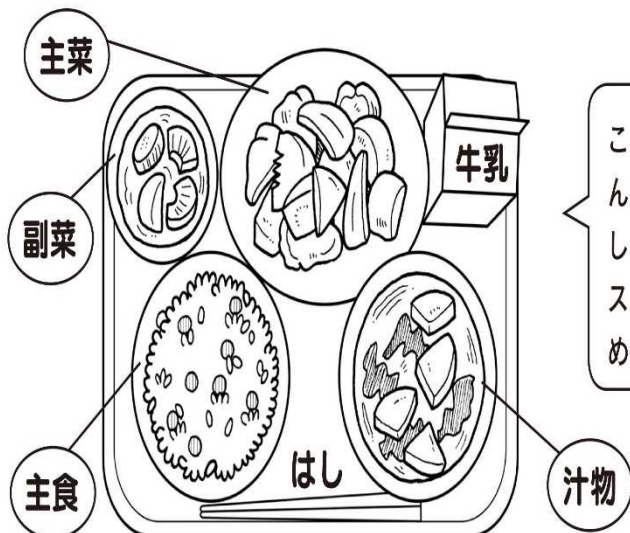
## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p><b>2</b> 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p><b>3</b> 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p><b>4</b> 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p><b>5</b> 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p><b>6</b> わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>
		<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>



## 配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。



グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。

